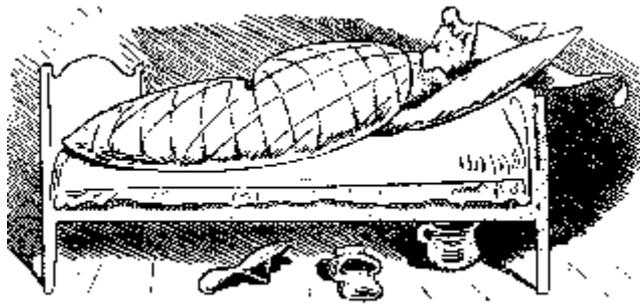




## Merkblatt für einen gesunden Schlaf und einen beschwerdefreien Winter



Damit Sie gesund schlafen und beschwerdefrei durch den Winter kommen, haben wir für Sie ein Merkblatt zusammengestellt.

Da man gerne frische Luft hat, schlafen viele Menschen jahraus jahrein mit offenem Fenster. Im Winter aber kann das unangenehme Folgen haben: die kalte Luft trocknet nämlich das Zimmer aus. Warme Luft kann besser Feuchtigkeit halten und ist leichter als

kalte. Daher kommt es, dass bei offenem Fenster die warme Luft das Zimmer verlässt und durch kalte Luft ersetzt wird. Dadurch wird dem Zimmer die Feuchtigkeit entzogen: es wird immer trockener. Die Folge davon ist, dass zuerst unsere Nasenschleimhaut austrocknet.

Weil sie das nicht sehr gut erträgt, schwillt sie an und wir beginnen, durch den Mund zu atmen; viele schnarchen dann! Darauf trocknet unser Mund und Rachen aus und wir erwachen am Morgen mit Schluckbeschwerden.



Da jede Nacht dasselbe passiert, werden zunehmend auch unsere Nasennebenhöhlen betroffen und es stellt sich der morgendliche "Kater" oder schlimmer eine Nasennebenhöhlenentzündung mit dauernden Kopfschmerzen ein. Damit noch nicht genug: unsere Ohren werden

über die "Tube" (eine Verbindung vom Rachen ins Mittelohr) auch noch befallen und wir können Ohrenscherzen bekommen!

Wenn es der Teufel will geht es noch weiter und wir haben den ganzen Winter durch einen chronischen Husten!

### Was ist zu tun?

<b>Temperatur erniedrigen</b>	max. 17 – 19°C im Schlafzimmer	<b>reicht völlig aus!!</b>
<b>Luftfeuchtigkeit kontrollieren</b>	40 – 50 % Messung mit einem Hygrometer	<b>Falls zu niedrig:</b> 1. Fenster schliessen 2. Anschaffung eines Luftbefeuchters